



kreis & quer

Woher Lebensmittel kommen und wie sie transportiert werden, ist eine spannende Frage. Was im Herbst beispielsweise gelb auf vielen niederbayerischen Feldern blüht, ist zwar Senfsaat, wird aber zur Bodenverbesserung genutzt. Was hingegen im Erzeugnis des großen Regensburger Senfherstellers landet, stammt aus Kanada.

Ein Historiker mit Spezialgebiet Donau erzählt gerne von früheren Zeiten des Sonnenblumenkernschlags im Regensburger Hafen. „Zu der Zeit hast du in zig Kilometern Umkreis keinen Vogel mehr gesehen.“ Sonnenblumen kamen

Regionale Produktion

schon zur Dampfschiffzeit aus der Ukraine. Inzwischen stehen sie verstärkt auch auf hiesigen Feldern...

Wer denkt, in noch früherer Zeit lief die Versorgung ganz grundsätzlich kleinräumiger, der dürfte spätestens beim Römerfest Einigen merken, dass er irrt. „Wasserstraßen als Lebensadern“ lautet dort ein Thema. Und bei den Führungen übers Kastellgelände hören Besucher, wo einst das Getreide für die Soldaten herkam: nein, nicht aus der Ukraine – sondern aus Nordafrika.

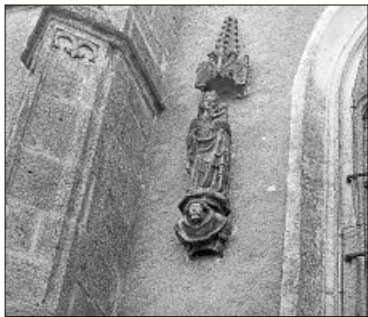
Manches vor Ort zu produzieren (und eventuelle Verluste beim Transport nicht zu riskieren), hat man freilich immer schon versucht. Warum wohl tragen längs der Donau bereits seit Römerzeiten so viele Orte Winzer oder Wein im Namen...? – Und, nein, das Erzeugnis war kein Sauerampfer, den man nur ertragen hat. Das Klima heute dürfte dem damals durchaus ähnlich sein. Und schmeckt der Bajerwein? Eben. –map–

Heute im Landkreis

Kalenderblatt Seite 12
Veranstaltungen Seite 12

Bogenberg:

Bedeutende Steinmadonna steht kaum sichtbar hoch über dem Hauptportal..... 13



Atting:

Ballquiz zu den Arbeitsbedingungen in der Ballindustrie..... 15



Bei Fragen zur Zeitungszustellung: Telefon..... 09421/940-6400

Redaktion: Telefax..... 09421/940-4609 landkreis@straubinger-tagblatt.de



Zieleinlauf gemeinsam mit seinen Kindern Emma und Tim – und schon sind all die Strapazen vergessen. Für Extremsportler Markus Winklmeier ist klar, dass er ohne die Unterstützung seiner Familie sportlich nie so viel erreichen könnte. Fotos: Markus Winklmeier

„Beim Zieleinlauf ist die Qual vergessen“

Ironman und Extremsportler Markus Winklmeier kennt die Strapazen der Profiathleten

Von Eva Rothmeier

Schwarzach. Tränen vor Freude, Tränen vor Schmerz, Tränen vor Erleichterung. Seit einer Woche begeistern mehr als 4700 Spitzensportler in neun Sportarten bei den European Championships in München die Menschen und lassen selbst hartgesottene Couch-Potatoes erkennen, wie viel der Sport einem geben kann. Für Markus Winklmeier aus Schwarzach, achtfacher Ironman und Extremsportler, eine der besten Begleiterscheinungen dieses Sportereignisses.

Es war am Montag gegen Mittag, als zunächst die deutschen Marathondamen um die Regensburgerin Miriam Dattke im Team die Goldmedaille holten, bevor Richard Ringer sich in einem fulminanten Finish auf den letzten Metern ebenfalls den ersten Platz bei den Herren sicherte. Noch nie zuvor hat ein Deutscher einen EM-Marathon gewonnen. Die Qual der letzten Kilometer war selbst vor dem Fernseher spürbar, aber auch die pure Freude nach dem Zieleinlauf.

„Es ist richtig krass, was die Profis hier abgeliefert haben. Jeder, der schon mal an einem Laufwettbewerb teilgenommen hat, kann dieses Gefühl auf den letzten Metern nachvollziehen“, beschreibt Markus Winklmeier. Man funktioniert nur noch, beißt die Zähne zusammen und will einfach nur irgendwie über die Ziellinie kommen. Springt dabei auch noch eine gute Platzierung raus, ist es natürlich umso besser. Das sei bei den Profis nicht anders als bei den ambitionierten Amateuren, auch wenn der Druck dahinter natürlich nicht vergleichbar sei. „Und beim Zieleinlauf sind sowieso alle Qualen vergessen, da durchströmt dich nur noch Adrenalin und Glück“, beschreibt er.

Startzeitendiskussion

Die Diskussionen über die Marathonstartzeiten am späten Vormittag beziehungsweise Mittag, die zwischen Athleten und Organisatoren schon Monate vor den Europameisterschaften stattfanden, kann Winklmeier ebenfalls voll verstehen. „Die Temperaturen können um diese Zeit einfach unerträglich sein. Ein Start in den frühen Morgenstunden oder abends wäre für die

Sportler sicher besser gewesen, auch wenn sie am Montag von der ganz großen Hitze Gott sei Dank verschont geblieben sind“, sagt er.

Der 48-Jährige kennt diese Bedingungen unter anderem von den Starts in seinen mittlerweile neun Ironman-Wettkämpfen. Denn nach dem Schwimmen und Radfahren ist es auch hier meist um die Mittagszeit, wenn es zum Marathon auf die Strecke geht. „Das ist oft einfach nur brutal“, beschreibt er.

Winklmeier bezeichnet sich selbst als „Spätzünder“ im Laufsport, der

zwar bis in seine Zwanziger hinein immer wieder gelaufen ist, um sich für den Fußball fit zu halten, aber nie auch nur einen Gedanken an Laufwettkämpfe oder gar Triathlon, Ironman oder Ultraläufe verschwendet hat.

Das änderte sich bei ihm vor rund 16 Jahren, als der damals 32-Jährige ohne groß zu trainieren seinen ersten Halbmarathon, also die Distanz über 21,0975 Kilometer, in einer Zeit von einer Stunde und 47 Minuten absolvierte. „Da dachte ich mir schon, dass ich wohl irgendwie

Talent fürs Laufen hab“, erinnert er sich schmunzelnd. Seitdem hat sich in Winklmeiers Sportlerleben viel getan, denn, so sagt er selbst: „Wenn ich etwas anfangen, dann gebe ich immer mein absolut Bestes und will immer das Schwierigste schaffen.“

Ultra-Trail am Mont Blanc

Seit dem Jahr 2011 trainiert der Elektrotechniker unter dem erfolgreichen Triathleten und Lauftrainer Ralf Preissl, finishte unter anderem 2012 seinen ersten Ironman in Regensburg, 2014 seinen ersten Ultralauf und qualifizierte sich im Jahr 2018 für den „Ultra-Trail du Mont Blanc“ (UTMB). Hier meisterte er die Strecke, die auf 171 Kilometer und über 10200 Höhenmeter einmal um die Mont-Blanc-Gruppe führt, in 40 Stunden. Die weltbesten Athleten ermitteln hier jedes Jahr den inoffiziellen Weltmeister ihrer Sportart.

„Das war richtig brutal. Danach hab ich mir tatsächlich geschworen, mir selbst so etwas nie wieder anzutun. Der Vorsatz hat aber nur drei Tage gehalten, dann stand mein neues Ziel, die Distanz unter 40 Stunden zu schaffen, fest“, verrät er. Die Chance dazu hat der Extremsportler im nächsten Jahr, denn er hat sich bereits für den UTMB 2023 qualifiziert.

Bis zu 35 Stunden Training

Die Profiläufer der Europameisterschaften in München trainieren laut Winklmeier an die 30 bis 35 Stunden pro Woche. Er selbst kommt auf etwa 12 bis 14 Stunden. „Das alles geht aber nur, weil meine Frau und meine zwei Kinder absolut hinter mir stehen und ich von ihnen die beste Unterstützung überhaupt bekomme“, betont der Sportler. Wann immer möglich begleiten ihn die drei zu den Sportevents und sind am Straßen- oder Wegrand beim Anfeuern zu finden.

„Alle Sportler brauchen die Unterstützung der Zuschauer und was hier gerade in München passiert, ist wirklich sensationell“, sagt Winklmeier und blickt selbst schon mit riesiger Vorfreude seinem nächsten Wettkampf, dem Hirschenstein-Berglauf am 27. August, entgegen. „Der Hirschenstein ist mein Hausberg, das wird bestimmt auch super“, sagt er und strahlt.



Freudensprung ins Ziel – das harte Training hat sich gelohnt.